

心理咨询与治疗系列

**Making Sense Together:
The Intersubjective To Psychotherapy**

主体间性 心理治疗

——当代精神分析的新成就

【美】Peter Buirski & Pamela Haglund◎著
尹肖雯◎译

**Making Sense Together:
The Intersubjective To Psychotherapy**

主体间性心理治疗

——当代精神分析的新成就

【美】Peter Buirski & Pamela Haglund◎著

尹肖雯◎译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

主体间性心理治疗: 当代精神分析的新成就 / (美) 博斯克 (Buirski, P.) 等著; 尹肖雯译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5019-9463-2

I. ①主… II. ①博… ②尹… III. ①精神疗法—教材 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第222257号

版权声明

Copyright © 2001 by Peter Buirski, Ph. D., and Pamela Haglund, Psy. D.
Simplified Chinese translation Copyright © 2014 by China Light Industry Press
Published by agreement with the Rowman & Littlefield Publishing Group through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprise, LLC.
ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年1月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14.25

字 数: 140千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9463-2 定价: 35.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-0992

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
120130Y2X101ZYW

前 言

我们谨以本书送给对心理治疗以及主体间理论感兴趣的读者。在研习心理治疗或精神分析的过程中，我们和你们一样，当过来访者，做过学生，也当过老师。正是站在前人的肩膀上，我们才能走到今天，最终完成本书。

我们的理论最早起步于自我心理学，并首先从自我心理学的视角探索精神分析理论。经过多年的思考与实践，我们逐渐总结了自己的理解与发现。其实，发展一个颇具实践性的理论并非易事，它需要长期的努力和不懈的探索。在这个过程中，我们有过焦虑、有过恐惧、想过放弃，也有充满自我怀疑的时刻，最终，是坚定不移的希望、信心以及汗水播种收获的喜悦让我们坚持下来，并走到现在。成长，就是静候花开的过程。

经验告诉我们，成为一个合格的心理治疗师，就好似我们的成长之路，需要终身的学习与思考。在这个过程中，并没有捷径可走。正如从婴孩到成年，谁也不能逃避那个注定充满矛盾和冲突的青春期。在抚养孩子的过程中，父母也总是和孩子互相影响，彼此磨合，最终，在文化、社会以及经济等多种因素的共同作用下，这个孩子才长大成人。心理咨询师的成长之路亦是如此不易。

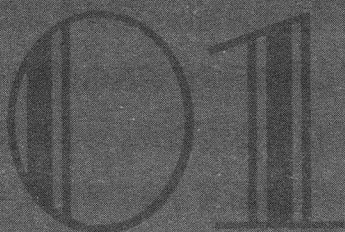
我们带着自我心理学的理论上路，经过多年的探索，找到了归属，发展了自己的理论——主体间理论；而主体间理论的实践方法却和最初指引

我们上路的自我心理学有很大不同。经验指导我们：要更加重视关系的本质，尤其是咨访关系。我们越来越认同这样一个观点：能够改善来访者痛苦的经验总是伴随着一段接纳的、认同的关系，而这个关系是咨访双方在咨询过程中共同构建出来的。最后，我们发现，咨询师的“分析”往往并没有想象中那么万能。当我们回顾一段咨询，试图找到咨询中最有帮助的片段的时候，我们和治疗师互动的方方面面就浮现出来。

主体间理论提供给我们一个有用的、容易操作的方法。我们希望更多的渴望成为一名合格的心理咨询师的人能从中获益。

目 录

推荐序	I
序 言	V
前 言	VII
导 言	IX
第一章 主体性和主体间性	1
第二章 主体间感受性	23
第三章 洞悉来访者的内心：情感协调以及共情—内省式倾听	45
第四章 关系的重要性	67
第五章 主体间心理治疗的实践	91
第六章 主体性经验的阐释	109
第七章 治疗关系的校正与调整	133
第八章 扩展——主体间理论与督导	151
第九章 主体间视角下的心理治疗	171



第一章

主体性和主体间性

精神分析理论以人类行为与动机为研究对象，为人类正常的心理发展和异常心理的形成提供理论解释。然而，人们对自我和周围世界的感受是因人而异、不断变化的。对这些不断变化的经验与感受来说，抽象笼统的精神分析理论仿佛有些束手无策。主体间理论的出现和发展则刚好填补了这一不足，该理论对心理学某些概念进行了修正；解释了人为什么以直接获得内心和关系体验的方式感知世界、产生行为。主体间理论包含很多有趣的概念和观点，本书不但对相关内容进行了阐述，还介绍了该理论在心理咨询与治疗中的应用。此外，本书还对“主体间性以主体性为基础”或“主体性以主体间性为基础”这一有争议性的问题进行了讨论。

主体间理论的基本假设是：人们对自我的感知决定了他们对世界的认知。人类对自我的感知是主观体验的一部分；我们可以把在特定场合下，一个人所能意识和感知到的全部信息以及意识之外的很多内容统称为主观感受或主观经验。人出生后就开始和外周世界产生各种各样的联系，一个人的能力、性格、孩提时期与抚养者的关系以及生活环境的好坏可以互相影响、共同作用；久而久之，人和周围世界的互动就形成了特定的“模式”。这些“模式”就是我们感知自我与世界的方式，具有一定的组织性、主观性和特异性。因此，主体间理论指导的心理咨询和治疗，就是以关系为背景探索来访者和他人互动的特有“模式”；而这些模式正是形成人们产生当下感受的基础，也是新的组织方式（经由心理咨询获得的新的经验组织方式）的原型。

很多不同取向的精神分析学派都很重视动机结构，因为动机是人们心理活动和行为（包括正常的与异常的）的基础。比如，弗洛伊德将性和攻击本能视作人的两大基本动机，而现代关系理论学派则将“关系的创建和维持”视作人类的基本动机。

和其他现代关系理论相一致，自体心理学和主体间理论认为早期精神分析的动机理论不足以解释复杂的人类心理活动。Lichtenberg 等人提出的观点对现代主体间理论产生了至关重要的影响，该理论认为（1989）：动机只能从现实经验中产生（p.2）。人类动机（如进食、性满足、依恋等五大动机系统）的终极目的就是提高、维持或重建自我统合感。“人类有意识或无意识的满足欲望或需求的方式就构成了我们的生活经验”（p.2）。

通常情况下，我们所说的“情感、感情”，一般是指人当下的感受和情绪；具有主观性，呈现一种“唤起”的心理状态（McWilliams, 1999, p.103）。情绪是心理状态的信号，是自身需求能否得以满足的反映；情绪连同感知、信念、思维等元素综合构成我们“当下的感受”；情绪可以引导我们寻求需要的满足、保证安全感和基本生存，在经验形成过程中具有十分重要的作用，是人类主观感受的重要内容。从这个角度来看，传统精神分析理论重视本能驱力的作用；而主体间性理论则更加注重情感和感受。

Lichtenberg（1989）认为：人类产生的“当下的体验”与生命早期婴儿和抚养者的互动模式息息相关（p.2）。Lichtenberg 很重视情绪的作用。他认为我们当下体验到的需要以及由此产生的情绪，在某种程度上，都可以看作是“婴儿与抚养者”互动模式的重复。说得更通俗一些，人们当下的情绪体验，在生命早期与抚养者互动中早已体验过。Stolorow 和 Atwood 等人也对此问题展开讨论，他们认为：自我体验到的情感，其核心（Emde 1983）来自于既往的主体间经验；主体间理论虽将研究重点转向情绪与情感，但其实是在主体间范畴内重释精神分析动机理论（p.26）。

“情感”对人的主观经验具有组织作用，是主体间理论的重要概念；因此，本书开篇和第三章的部分内容都对主观体验中的“情感”进行了讨论。我们将在主体间背景下，对情感的产生、调节和整合进行阐述；此外，考

考虑到情感对主体间理论和心理治疗的重要作用，我们还要以“情感”为主线，对其他相关内容进行讨论。

精神分析理论因其特殊的咨询领域、咨询目的和咨询方式，在众多心理治疗理论中独树一帜（Stolorow, 1994a）。因此，本章将从咨询领域、治疗目标、咨询方式等方面入手，介绍主体间理论，以及“情感”在这些方面中发挥的重要作用。

咨询领域

主体间理论是一个不断发展更新的理论；但万变不离其宗，其理论核心仍是“主体心理学”。传统精神分析理论最早脱胎于医学，主要研究与个体心理有关的身心交互作用；而主体间理论则重点研究不同个体的“主观经验”交互作用而产生的“主体间场”。

正是因为重视人们构建和解释个人与世界的方式，所以主体间理论十分关注主观经验。主体间理论取向的心理治疗师并不像传统精神分析师那样重视性心理发展阶段、无意识动机、人格结构冲突，以及防御和阻抗。在主体间理论视角下，患者不会无意识地隐瞒或伪装真实自我；相反，咨询师会把来访者的陈述视作一种动态的问题解决方式，用来应对发展过程中产生的情感问题。通过这种适应性的问题解决方式以及其产生的背景，我们认为主体间理论更加重视人类健康心理的维持，而不是抓住心理问题或当下体验产生的原因不放。当治疗师采用主体间的视角对来访者进行干预的时候，来访者就会更加自如地面对真实自我，接纳并信任自我的感知和体验。

在我们展开对主体间理论的讨论之前，我们要先介绍一下何为“主

体性”的问题。主体性是主体间理论成立的前提，只有两个或更多特异的“主体”交互作用时，“主体间场”才会产生。主体间理论认为：人类对自我与世界的经验是精神分析的重点，也就是说，我们可以通过精神分析式的谈话了解人们对自我与他人的感受。该观点的提出是精神分析理论革新的重要基础，从这个视角出发，咨询师不会对来访者可能遇到的发展危机预先进行假设，也不会对来访者的经验给予“冠冕堂皇”的解释。对于主体间理论来说，最重要的是来访者观点和主观感受的有效性及其真实性。

由于无意识的重复“婴儿-抚养者”的情感反应方式，人类的主体性就慢慢具备了一定的结构性和组织性，进而形成了特异的“互动模式”。这些“互动模式”来自于个体生命早期体验过的情感，是人们当下主观感受形成的基础（Orange 等，1997）；而且，个人自我统合感的保持、经验的连续感也依赖于这些互动模式。由于互动模式对于心理功能的重要性，Stolorow 和其同事（1994）认为这与人类的心理动机息息相关，正如他们所说，“保持经验和感受的连续性和统合感是人类‘互动模式’形成的根本原因。”（p.35）

刚出生的婴儿离不开他人的悉心照料，抚养者的义务就是要保障婴儿的健康成长、安全感获得和幸福体验。婴儿和抚养者朝夕相处，特异的婴儿-抚养者互动系统也就此诞生。在该互动系统中，抚养者尽可能地以一种令双方感到舒服的方式照顾婴儿，满足婴儿的种种需要。然而，不管抚育者给予婴儿怎样的照顾，不断长大的孩子都会把这种最初的互动模式带入将来的人际互动中。人类的生活经验是随机的、无法控制的。每一个新的环境都需要适应和学习，人类的适应能力就包括将当下体验内化到“已有模式”中的能力。因此，这些互动模式，经验组织方式，就构成了人类主体性的本质；个体也因此感受到一个“完整、连续的自我（即自我统

合感)”。

主体间性理论认为心理治疗师对来访者主观经验的理解会受到治疗师自身主体性的影响。因此，如果治疗师企图通过来访者的视角了解他们对世界的看法，治疗师对来访者主体性的理解必须尽可能的敏感和谨慎。从这个角度出发，治疗师必须在治疗过程中利用合适的机会，使患者和咨询师的主体性得以扩展。也就是说，在治疗过程中，如果来访者现有的经验组织方式确实存在问题，治疗师就可以利用机会帮助来访者形成新的互动模式或经验组织方式。

主体间理论和传统的精神分析理论的区别在于：主体间理论认为主观感受以及其在主体间背景下的组织，对于人格理论和心理治疗来说是至关重要的。传统的精神分析理论重点关注个体的内心世界，认为所有心理现象都可以归因于人格三个部分（本我、自我、超我）的互动或冲突。Brenner 是现代弗洛伊德学派的代表人物，他认为：“个体的内心世界是由驱力、焦虑、抑郁、防御、超我交织而成的综合体。（p.252）”此后不久，他又提出一个颇具争议性的观点：“对心理冲突的妥协构成人类心理现象的主体，这对我们来说具有重要的情感意义”（p.252）。这个观点和 Stolorow 及 Atwood 所提到的“孤立心灵”是一致的（p.7）。

Stolorow 和 Atwood 认为：个体的内心世界独立于躯体以及他人，因此才有“孤立心灵”一说。弗洛伊德认为：人的心灵本质上是一种“心灵构筑”，“孤立心灵”以通过这种“心灵构筑”的形式体现出来，心灵构筑可以使本能得以释放、驱力得以下降。而对自我心理学而言，“孤立心灵”则可以通过隔离以及自主的心理机制表现出来。玄学和精神分析都在研究“孤立心灵”。孤独的内心可以影响精神分析过程，传统的精神分析概念，比如中立、节制、移情、退行、自由联想等都是“孤立心灵”影响心理咨

询的例子。对“孤立心灵”的全盘接受甚至成为精神分析教育和培训的基础。美国精神分析协会曾经有过这样的培训，将受训者分配给精神分析师接受分析。通过这种实践，我们可以看到“孤立心灵”的秘密——精神分析师是可以互换或者代替的，任何技术过硬的分析师都是一个“显示屏”，患者可以将其内心世界投射在上面。在早期的理论中，咨访关系的重要内容就是建立工作联盟，“关系”就成为两个“孤立心灵”产生联系的重要方法。

很多后弗洛伊德学派以不同的形式否认“孤立心灵”的存在。Winnicott 就提出这样一个观点：婴儿不是独立存在的，每个婴儿都有母亲。对此，Sullivan 也有同样的观点，一个人的人格只有通过人际互动才能彰显出来（p.32），以上都是涉及“关系”的早期理论。传统精神分析治疗只针对一个人，而现代关系理论则关注两个人，主体间理论正是将这种理论上的转变变为现实的具体方式。Stolorow 和 Atwood 对这种“多人取向”的理论进行了更深入的探讨，他们认为“主体间系统既关注个人的内在感受，又关注不同个体内在感受的相互影响（p.18）。

对主体间理论而言，“孤立的心灵”不足以产生心理现象，只有在主体间背景中、在“关系”中，心理现象才会产生。主体间背景是指两个或更多“主体”互相影响产生的“交互场”。当两个或者多人互动的时候，比如婴儿和抚养者，来访者与治疗师，每个个体的主观感受也同时进行着互动，这样，不同主体的相互作用就形成了动态的“场”或“系统”。因此，广义上来说，主体间理论是一个动态的系统理论。

Beebe 和 Lachmann（1998）曾通过研究婴儿和母亲的互动，将系统模型中的组织二元性应用到心理治疗领域。他们认为：“互动理论必须说明个体是如何受到自身以及对方行为影响的，我们估且称之为“自我调节”和

“互动调节”。与此同时，个体的行为也会影响对方的行为以及自我的内心状态（p.482）。“自我调节”是指个体调节和控制自我内心状态的能力，比如情绪、应激等。“互动调节”是指关系双方的相互影响，这种影响对参与“关系”的双方来说程度可能有所不同（所以 Aron 认为这种调节方式是“互动的”，而非“对称的”）。最重要的一点是：婴儿和成人“自我调节”的方式会彼此影响，这些影响又反过来影响他们对自我的经验。心理学界对婴儿的研究很好地证明了这种相互影响的存在，研究者向 10 个月大的婴儿分别呈现哭或者笑的演员表演场景，然后观察这些婴儿的脑电反应。结果显示：婴儿对不同的场景有不同的反应，面对笑的场景，大脑会有积极的反应，对哭的场景则有消极的反应（Davidson & Fox, 1982）。这种情感反应模式同样适用于成年人，我们在感知另一个体情感状态的同时，自己也会产生类似的状态。正如 Beebe 和 Lachmann（1998）所说，当互动的两个个体的情感状态相匹配的时候，每个个体都会在其内心“激活”一种和对方类似的生理心理状态，我们就是以这种方式和对方的“主观经验”互动的（p.490）。这种“关系”双方内在情感状态相互匹配、互相影响的能力对于心理治疗领域的共情研究具有至关重要的意义。

对个体心理治疗来说，咨询师和来访者的主体性相互作用，形成一个“系统”。由于不同的“系统”随着咨询师和来访者的不同而具有特异性，因此我们很难界定不同“系统”中所包含的具体元素；但是这些不同“系统”又包含着许多共有的元素：比如咨访双方的主观感受、文化情景因素以及双方的经验组织方式等。因此，治疗师所秉承的精神分析理论以及相应的假设与推理，构成了背景的主要部分，也对整个系统造成影响，对此我们在后面部分将进行更深入的阐述。

个体心理治疗是一个复杂的动态二元系统。这个系统存在很多变量，

而且这些变量间也存在着复杂的交互作用。这些复杂的变量和变量间交互作用都会对系统产生影响，但是具体哪个变量或者哪种变量交互作用对系统造成怎样的影响，我们却很难说清楚。举个简单的例子，比如我们去打桌球，每个球的行进路径都可能因为其他球的轻微碰撞或撞击而改变，在心理治疗中也是如此。一个人的年龄、性别、种族、宗教等变量都可以影响到另一个人的主观感受。由于个体较容易受到他人的影响，我们可以想见，关系双方互动形成的主体间“场”是一个大的背景，在这个背景中，双方都不可避免地受到彼此的影响而改变自我。

我们不但要铭记主观经验之于主体间理论的重要性，还要记住，这些主观经验的组织离不开个体的成长经历和当下知觉自我的背景。一个人的“本体”是由周围环境因素以及同化这些环境要素的特定模式所共同决定的（Stolorow & Atwood, 1992, p.21）。比如说，如果来访者由一个严格、苛刻、不近人情的父亲抚养长大，她的这些经历将会影响到她对自我的认知，同时也会影响到她对现实生活中“关系”的预期。此外，她和父亲相处时，生活事件、情绪情感、躯体感受和父亲有关的经历交互作用的方式以及她对这种关系的理解，将会对她现在的人际互动模式造成影响，使得现有的互动模式也具有她和父亲的互动模式的特征。

请注意，我们在上文中提到“严格、苛刻、不近人情”都是患者对自己父亲的感受，而不是她父亲的真实形象。我们之所以强调这一点，是因为主体间理论认为，我们无法通过传统精神分析的方法彻底了解另一个体的客观现实。我们不能了解父亲和女儿真实的互动模式，我们只能通过女儿对咨询师的讲述去了解她对父亲的主观感受。这并不代表主体间理论认为精神分析是忽略客观现实的（Kriegman, 1998），只是表明，仅仅通过传统的精神分析方式，如共情、内省等，是无法知晓客观现实的（Stolorow，

1998)。举个例子：我们可以轻而易举地通过理化实验技术对一块法式甜点所含有的物质成分进行分析；但是如果我们想要了解他人对这块甜点的感受，却远没有这么简单。因为人的感受毕竟是主观的，我们没有合适的技术方法对感受进行分析；我们所依赖的只是对方对感受的陈述，比如说“这块蛋糕太腻了，太甜了，或者索然无味……”，而不同的人对这块蛋糕的感受却不近相同。现在我们再回到刚才的案例上，同样是对父亲的感受，来访者、来访者的兄弟姐妹甚至是她父亲饲养的宠物，其感受都不会相同。作为治疗师的我们或许永远不会知道来访者的父亲到底是个什么样子，这和我们不能根据品尝者的叙述准确得知法式蛋糕的物质成分是一个道理。因此，从这个角度来看，通过精神分析的技术所能获得与掌握的信息，都不是客观现实；而是患者及来访者的主观感受，以及双方的主体交织形成的“主体间场”。

传统精神分析理论认为：治疗师具备相关的培训经验以及其针对来访者的“优越感”，治疗师可以做到“客观”地看待来访者的经验，而且这种“客观”看法不会受到治疗师无意识组织的影响（Orange 等，1997）。在这一点上，主体间理论和传统精神分析大相径庭。对主体间治疗师来说，所有个体的经验都是相互关联的，进而形成互相联系的关系系统。来访者会受到治疗师的影响，治疗师无意识的经验组织方式以及其秉承的理论学派，一定会影响到他对来访者经验的感知和理解。举个例子，当来访者说法式蛋糕“太甜”的时候，所有治疗师对“太甜”的理解都会结合自身的经验，由于每个咨询师对甜度有不同的感知，因此对“太甜”的理解也不尽相同。从这个例子可以看出，每段咨访关系都具有特异性，因为参与形成“主体间场”的两个主体是互不相同的。还是拿蛋糕举例子，咨询师和来访者永远不会了解“太甜”对对方来说的真实感受，但是二者的主

体仍然是围绕着“太甜”而交互作用的。由此，我们也可以得到这样一个结论：心理治疗的过程会因为咨访双方的不同而有所不同。

治疗目标

Stolorow 和其同事认为（1987）：心理治疗的目标是在咨询师的引导下，来访者的主观世界逐渐展开、表露、获得解释并且最终发生变化的过程（p.9）。为了达到这个目标，主体间学派的心理治疗师要在治疗过程中为来访者提供一个环境，在这个环境中，患者的主观经验可以逐渐展开。这个环境包括一些基本要素：咨询场所的硬件环境、咨询师的共情亦即内省式倾听以及来访者和咨询师的互动关系。除了这些要素，很多不可预知的因素也会影响心理治疗目标的达成，这些不可预知的要素大多与咨访双方的经历以及经验组织方式有关。“在咨询过程中，分析师和来访者共同营造了一个互相融合、难以分割的心理系统，二者是一体的，不能脱离彼此而存在（Orange 等，1997，p.76）”。实际上，在治疗过程中，患者和治疗师共同创造了一个环境。在这个环境中，咨访双方逐渐展开具有“治疗作用”的访谈；也正是借由这种访谈，患者的主观感受经历慢慢展现在咨询师面前。

主体间治疗的第二个任务是对来访者主观经验的解释，即从专业角度出发，对来访者的主观经验以及来访者对主观经验的赋意给予解释。主体间理论十分重视对主观感受的解释（Atwood & Stolorow，1984）。解释学是解释和了解文本的哲学理论，后来也用来解释和理解人的主体性。当我们企图了解人类主体性的时候，我们重点是要了解个人意义。人是意义的创造者，人们会根据他们的主观经验创造意义；而人们根据当下主观经